

# ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ВГМУ ОСНОВНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ НА 1-4 КУРСАХ

Никитин Б.Ф., Задорожный А.Ф.

УО «Витебский государственный ордена Дружбы народов  
медицинский университет»

**Введение.** Физическое воспитание является неотъемлемой частью профессионального обучения. Занятия физической культурой в вузах направлены на достижение студентами физического совершенства, подготовку их к высокопроизводительному труду, создаются предпосылки для профессиональной пригодности.

В настоящее время в условиях высоких технологий роль физического воспитания в вузах особенно возрастает.

Систематические занятия физическими упражнениями и спортом, способствуют повышению и сохранению работоспособности, физической подготовленности, хорошему здоровью на долгое время.

**Цель.** Изучить и определить динамику физического развития и физической подготовленности студентов, девушек, основной медицинской группы в процессе обучения на 1-4 курсах.

С этой целью были поставлены две задачи:

1. Провести антропометрические измерения девушек 1-4 курсов.
2. Определить функциональные возможности девушек 1-4 курсов методом Руфье-Диксона, жизненный индекс, вывести оценку уровня физического здоровья, динамику физической подготовленности девушек 1-4 курсов в процессе обучения

**Материалы и методы.** Для решения этих задач были проведены исследования, которые продолжались с ноября по декабрь 2009 года. В них приняли участие 13 учебных групп: 1 курса – 41 чел., 2 курса – 49 чел., 3 курса – 27 чел., 4 курса – 35 чел. Всего – 152 человека.

Индекс Руфье-Диксона определялся по формуле:

$$\frac{((4CC2-70)+(4CC3-4CC1))}{10}$$

Жизненный индекс определялся по формуле

$$\frac{\text{Спирометрия (мл)}}{\text{Вес (кг)}}$$

Интегральный показатель уровня физического развития, физической подготовленности определялся на основании антропометрических данных и функциональных возможностей девушек основной медицинской группы (метод Руфье-Диксона, жизненный индекс)

**Результаты и обсуждение.** В ноябре месяце в экспериментальной группе (152 чел.) был определен вес, рост, спирометрия, частота сердечных сокращений до нагрузки, после 30 приседаний за 30 секунд, после минутного отдыха каждого участника.

Результаты исследования представлены в таблицу 1.

Таблица 1 Показатели уровня физического развития девушек 1-4 курсов основной медицинской группы в процессе обучения 2009-2010 уч.г.

Показатели	Уровень физического развития (%)																			
	1 курс					2 курс					3 курс					4 курс				
	отличный	хороший	удовлетворительный	низкий	очень низкий	отличный	хороший	удовлетворительный	низкий	очень низкий	отличный	хороший	удовлетворительный	низкий	очень низкий	отличный	хороший	удовлетворительный	низкий	очень низкий
Индекс Руфье-Диксона	0,6	11,2	29,1	11,8		25,9	62,9	11,2			16,7	11,7	25,0	4,6	11,6	7,2	61,2	21,1	7,2	
Жизненный индекс		5,9	41,2	23,5	29,1		11,2	11,0	29,6	11,1	25,0	25,0	25,0	25,0				21,1	29,6	50,0
Оценка уровня физического здоровья			5,9	16,2	5,9		11,1	31,8	3,8		8,3	31,0	16,7	25,0			21,6	12,8	29,6	

График физической подготовленности девушек 1-4 курсов основной медицинской группы в процессе обучения 2009-2010 уч.г.



Исследования показали, что студенты 1 курса имеют самый низкий уровень физической подготовленности. Будущие студенты мало времени уделяли физическим нагрузкам, не регулярно посещали уроки физической культуры в школе или были полностью освобожденные от таковых. Не соблюдали нормы и требования здорового образа жизни.

Студенты 2 курса, прозанимавшиеся в вузе полтора года, регулярно посещавшие предмет физическая культура, спортивные секции имеют более высокий процент удовлетворительно о уровня физической подготовленности.

Студенты 3 курса, в результате исследования, показали самый высокий уровень физической подготовки. Регулярные двухразовые занятия физкультурой в университете, утренняя гигиеническая гимнастика, самостоятельные занятия в спортивной комнате общежития, посещение спортивных секций дали положительные результаты.

Исследования студентов 4 курса свидетельствуют о том, что уровень физической подготовленности стал ниже, по сравнению с 3 курсом. Произошла значительная прибавка в весе, увеличилась ЧСС2, ЧСС3 42% низкого и 28% очень низкого уровня, что свидетельствует о резком снижении физической активности.

**Выводы.** Результаты исследования подчеркивают значимость предмета физическая культура, соблюдение норм и требований здорового образа жизни.

Регулярные занятия физическими упражнениями позитивно влияют на динамику физического развития студентов в процессе профессионального обучения в медицинском вузе.

Литература:

1. Ильюшин В.И. Физическая культура студента. – М., 2000.
2. Николаенко И.Г., Коробейников И.К. Методические рекомендации по физическому воспитанию – М., 1998
3. Рейзин В.М., Ищенко А.С. Физическая культура в жизни студента : Мн . 1986.
4. Столбицкий В.В. Основы самостоятельной профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских вузов: Учеб -метод. пособие для студентов лечебного, стоматологического и фармацевтического факультетов медицинских вузов – Витебск: ВГМУ, 2007 – 119 с